

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Limonádé 4-6, Szalámis szendvics 4-6[1,7,(6)]	Tejbepusztított fahéjjal 4- 6[1,7]	Gyümölcs tea 4-6, Tojásrántotta 4-6[3], Paradicsom kg, Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Gyümölcs tea 4-6, Házi tonhalkrém 4-6[3,4,7,10, (1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Jégsaláta	Kakaó 4-6[7], Kalács 4-6 [1,3,7]
		Energia: 230.42 Kcal / 963.16 KJ	Energia: 260.16 Kcal / 1,087.47 KJ	Energia: 248.68 Kcal / 1,039.48 KJ	Energia: 292.95 Kcal / 1,224.53 KJ	Energia: 332.82 Kcal / 1,391.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.18 g 11.43 g 4.98 g	10.33 g 2.60 g 1.29 g	19.17 g 3.97 g 0.54 g	10.96 g 5.19 g 1.42 g	11.26 g 7.25 g 3.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Gulyásleves 4-6, Gríz tészta barackkisszel 4-6 [1,15]	Paradicsomleves tésztával 4-6[1,3,9,12], Rakott brokkoli bulgarral 4- 6[1,7]	Eperkrémleves 4-6[7, (1,6,8,12)], Tarhonyás sertésből 4-6[1], Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Burgonyaleves tejfölös 4- 6[1,7], Fokhagymás sertésleves 4-6, Párolt rizs 4-6, Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Vegyes gyümölcsleves 4- 6[7], Bolognai spagetti 4-6 [1,7,12]
		Energia: 420.46 Kcal / 1,757.52 KJ	Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 312.54 Kcal / 1,306.42 KJ	Energia: 765.73 Kcal / 3,200.75 KJ	Energia: 451.94 Kcal / 1,889.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		21.85 g 11.32 g 2.31 g	25.40 g 22.22 g 5.58 g	23.40 g 13.05 g 2.92 g	19.13 g 44.67 g 13.31 g	30.11 g 16.49 g 6.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Humusz pitával +zöldségek 4-6[1]	Mozzarella és paradicsom 4-6[7], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	S.pult sajtos kukor.jogh.4- 6[3,7,10,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Zabrudli[6,(1,5,7,8)], Banán	Gyümölcs saláta 4-6, Korpovit keksz[1,6,11,12, (3,7,8)]
		Energia: 178.96 Kcal / 748.05 KJ	Energia: 137.14 Kcal / 573.25 KJ	Energia: 336.34 Kcal / 1,405.90 KJ	Energia: 223.57 Kcal / 934.52 KJ	Energia: 139.16 Kcal / 581.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.90 g 3.08 g 0.35 g	5.05 g 1.82 g 0.28 g	11.14 g 5.11 g 2.86 g	3.23 g 5.69 g 2.43 g	3.26 g 2.95 g 0.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.58 g 0.00 g 1.17 g	25.06 g 0.54 g 0.50 g	41.55 g 1.38 g 0.53 g	38.47 g 6.15 g 0.27 g	24.32 g 9.79 g 0.40 g

